

2 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	Е, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	19,56	21,58	3,67	282,52	0,29	0,09	0,02	0,42	3,35	136,63	289,66	22,70	3,45	291,45	34,84	0,04	0,07	144		
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТРОЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	33,60	13,20	0,80	0,00	51,60	0,00	0,00	0,01	2022		
Итого за прием пищи:	445	26,29	25,63	47,84	526,93	0,45	0,18	0,17	0,44	3,37	268,66	427,99	56,69	4,64	512,30	37,64	0,04	0,08			
Обед																					
СУПЕЛ ОВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	2008		
СУП ИЗ ОВЕЖЕЙ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/6	1,88	5,77	8,80	95,51	12,15	0,05	0,05	0,21	0,00	50,20	44,11	20,97	0,98	313,63	4,32	0,00	0,02	66		
КОТЛЕТЫ РУБЦОВЫЕ ЦЕЛЫЕ С БРЮКВОЙ-ЦЫПЛИ	100	14,41	15,80	13,55	254,36	0,62	0,09	0,12	0,03	0,00	37,22	147,63	26,02	1,68	231,02	4,51	0,00	0,08	285		
НАКОРНОЕ ИЗДЕЛИЕ ОТВАРНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,87	4,98	41,84	229,78	0,00	0,12	0,04	0,02	0,08	32,37	65,80	28,17	1,16	114,12	0,00	0,02	0,01	207		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,48	1,12	2,04	20,28	0,23	0,01	0,01	0,01	0,00	7,64	6,25	1,59	0,06	21,57	0,82	0,00	0,00	331		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2011		
ХЛЕБ РУКАНОН	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
КОФЕИЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	970	31,56	26,65	142,12	953,98	24,95	0,48	0,33	0,28	0,08	175,34	400,52	118,29	8,48	513,98	16,00	0,00	0,14	2006		
Всего за день:		57,85	54,18	190,00	1480,91	25,41	0,66	1,10	0,72	3,45	444,20	828,51	174,98	13,12	1014,28	53,64	0,06	0,23			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200/66	8,02	8,36	42,79	279,14	0,50	0,17	0,12	0,04	0,09	111,70	169,27	46,73	1,37	240,68	10,71	0,00	0,01	173			2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				2022					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,12	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376			2011					
Итого за прием пищи:	467	11,17	8,61	77,88	433,12	0,52	0,23	0,15	0,04	0,09	131,67	206,58	63,75	2,54	305,74	10,71	0,00	0,02									
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00				2008					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,60	5,93	15,47	130,89	5,46	0,08	0,06	0,21	0,00	55,31	87,27	30,69	1,55	432,85	5,53	0,00	0,03	64			2022					
РАУ ИЗ ПИЦЦЫ	280	24,72	28,03	25,38	454,05	12,82	0,22	0,25	0,55	0,00	46,23	263,03	59,62	3,06	#####	13,05	0,00	0,19	309			2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,35	0,00	0,00				2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349			2011					
Итого за прием пищи:	935	36,44	34,94	109,53	903,56	43,38	0,53	0,42	0,93	0,00	144,06	462,20	136,79	8,31	#####	23,95	0,00	0,23									
Всего за день:		47,61	43,55	187,11	1 336,68	43,90	0,76	0,57	0,97	0,09	275,73	668,78	200,54	11,35	#####	34,66	0,00	0,25									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200/30	18,83	17,80	85,51	579,45	0,19	0,16	0,23	0,05	0,13	167,58	211,12	32,08	1,25	287,15	4,51	0,04	0,04	404	2011
КАСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,07	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ПШЕНИЧНОЕ	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56	0,03	0,02	0,01	16,90	11,62	8,45	2,32	293,57	2,11	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	520	19,35	18,42	123,76	742,08	12,75	0,20	0,25	0,06	0,13	179,48	230,74	42,54	3,57	590,72	6,72	0,04	0,05		
Обед																				
ОУПЕЛ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	9,95	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02		2008
СУП С МАКАРОНИИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,59	2,84	17,56	106,89	4,60	0,08	0,05	0,20	0,00	29,92	50,72	22,40	0,91	344,57	3,30	0,00	0,02	79	2022
КШЕНИ ИЗ КРП ИЛИ БРОДИРОВ-ЦЕЛЛЮТ С РЫСОМ	100	18,10	17,78	6,76	259,76	0,81	0,07	0,14	0,05	0,05	22,02	155,59	21,20	1,20	246,49	4,72	0,00	0,12	301	2011
КАША ПШЕНИЧНО-ЯЧМ	180/5	7,74	4,87	45,62	257,12	0,00	0,16	0,06	0,02	0,08	36,43	164,53	38,85	2,80	160,45	0,00	0,04	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	62,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
ЧМ С ОВЯДОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	935	36,26	26,37	132,56	912,87	15,37	0,51	0,36	0,26	0,13	137,02	488,47	122,21	9,11	14,37	0,04	0,17			
Всего за день:		55,60	44,73	256,31	1 654,95	28,12	0,71	0,61	0,34	0,26	316,50	729,21	164,75	13,08	21,09	0,08	0,22			

5 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Р, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША МАЛЫНЦА ЖАРИКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/66	5,74	7,51	30,37	211,68	0,52	0,06	0,12	0,04	0,09	112,93	95,57	16,63	0,37	185,04	9,00	0,00	0,00	125			2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01				2022				
САЛ С СЫРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376			2011				
Итого за прием пищи:	467	8,89	7,76	65,16	365,66	0,54	0,12	0,15	0,04	0,09	132,90	132,88	33,65	1,54	250,10	9,00	0,00	0,01								
Обед																										
СУПЕЛ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	9,95	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,93	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02				2022				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ	250	2,40	2,84	20,50	117,49	6,90	0,08	0,06	0,20	0,00	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	74			2022				
ДИПЛЕЛЬ РЫБНЫЙ ПАТРАПЕЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,05	12,57	11,05	222,23	1,78	0,12	0,13	0,08	0,12	51,69	249,07	58,88	1,88	489,94	131,25	0,01	0,55	235			2011				
ДИПЛЕЛЬ РЫБНЫЙ ПАТРАПЕЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	3,77	5,25	25,63	165,37	12,45	0,15	0,12	0,03	0,08	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	10,13	0,00	0,04	210			2022				
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,01			2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,03	0,11	0,05	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241			2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	860	30,04	21,54	124,53	813,55	30,79	0,55	0,42	0,32	0,20	183,85	542,67	163,21	8,54	#####	162,42	0,01	0,65								
Итого за прием пищи:		38,93	29,30	189,69	1 179,21	31,33	0,67	0,57	0,36	0,29	316,75	675,55	196,86	10,08	#####	161,42	0,01	0,65								
Всего за день:																										

6 день

Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/66	8,31	8,49	38,08	254,31	0,47	0,17	0,18	0,04	0,09	103,41	191,77	95,22	3,04	311,28	9,66	0,00	0,01	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	2022				
ПАН С ОМЛЕРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74	0,88	0,00	0,00	0,00	2022				
Итого за прием пищи:	462	11,36	8,74	70,67	407,09	0,47	0,23	0,20	0,04	0,09	118,35	225,37	109,64	3,84	363,72	9,66	0,00	0,02				
Обед																						
ОУРЕП СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ С ПЕЧЕНКИ	250/20	8,89	5,74	39,62	245,96	4,62	0,23	0,08	0,20	0,00	44,18	106,71	45,23	2,67	525,32	4,34	0,00	0,04	78			
КНЕПЛИ ИЗ ГР или БОРИНГОВ-ЦЫПЛИТ С РИСОМ И СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	18,57	18,53	81,84	278,99	1,04	0,07	0,15	0,06	0,05	30,76	161,97	22,70	1,28	289,18	5,64	0,00	0,11	202			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,87	4,98	41,94	229,78	0,00	0,12	0,04	0,02	0,08	32,37	66,90	29,17	1,16	114,12	0,00	0,02	0,01	207			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022			
ХЛЕБ РЖАЧНИ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	62,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	111,12	1,60	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	2022			
Итого за прием пищи:	985	42,31	30,69	164,97	1 106,90	17,22	0,63	0,39	0,29	0,13	163,37	470,17	140,17	10,10	1 171,33	17,13	0,02	0,19				
Всего за день:		53,67	39,43	235,64	1 513,99	17,69	0,86	0,59	0,33	0,22	281,72	695,54	249,81	13,94	1 668,66	26,76	0,02	0,21				

7 день

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный										Минеральные вещества								№ рецепта тысяч	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мкг						
Завтрак																								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/624	11,63	16,62	28,39	303,16	0,09	0,09	0,10	0,09	0,12	254,85	169,74	28,80	1,07	105,60	0,00	0,01	0,02	204	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,02	0,13	0,02	0,13	0,02	109,60	99,48	28,53	0,86	198,15	2,66	0,00	0,01	383	2011				
КАША С МОЛОКОМ СЛИВЯНЫЙ	470	18,27	19,59	72,42	541,60	0,24	0,17	0,25	0,11	0,14	373,71	301,82	66,73	2,13	396,35	2,86	0,01	0,04						
Обед																								
ОУПРЕД СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,34	0,06	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02		2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,82	2,88	19,98	117,46	0,00	0,09	0,06	0,21	0,05	24,38	60,22	25,97	1,04	482,32	4,55	0,00	0,03	100	2008				
РАУ НА СЛИВЫ	100/180	24,98	27,89	21,44	437,80	11,69	0,21	0,24	0,55	0,00	41,43	257,07	55,97	2,86	#####	12,51	0,00	0,19	197	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	* 2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РАЖАН	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХИСЕЛЬ	930	36,72	31,78	117,31	899,31	30,25	0,51	0,41	0,77	0,05	113,72	452,92	122,48	8,50	#####	23,41	0,00	0,25						
Итого за прием пищи:																								
		63,99	57,34	199,73	1440,97	30,49	0,68	0,66	0,88	0,19	487,43	754,74	191,21	11,23	#####	26,07	0,01	0,29						
Всего за день:																								

8 день

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг				
ОТТ МОЛОЧНЫЙ С МАКОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,85	16,45	120,31	0,52	0,06	0,12	0,02	113,16	89,76	18,67	0,40	175,12	9,00	0,00	0,00	120	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,50	51,60	0,00	0,00	0,01		2022			
ЧМ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/167	0,25	0,10	14,74	60,14	2,91	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008			
Итого за прием пищи:	462	7,90	4,30	51,26	275,19	3,43	0,12	0,14	0,02	130,12	133,06	36,72	2,17	226,72	9,00	0,00	0,01					
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00	2022			
ДУТ РЕПЕТАЖИ	250	1,98	5,57	10,21	89,17	7,70	0,04	0,04	0,20	0,00	39,82	40,74	18,25	0,75	236,88	3,35	0,00	0,02	2022			
ТЕФЕЛИН РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,64	10,09	15,53	204,44	1,50	0,10	0,08	0,07	0,03	37,27	172,54	43,22	1,07	376,77	100,08	0,01	0,42	245	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,79	8,45	25,66	194,39	12,45	0,15	0,13	0,05	0,14	52,64	102,36	35,21	1,47	915,41	10,13	0,00	0,04	210	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,50	51,60	0,00	0,00	0,01		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008			
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022			
Итого за прием пищи:	960	25,24	25,19	120,18	816,64	46,88	0,52	0,36	0,49	0,17	172,26	427,57	144,18	7,50	118,93	0,01	0,49					
Всего за день:		34,14	29,49	171,44	1 091,82	50,31	0,64	0,50	0,51	0,19	302,38	560,63	180,90	9,67	127,93	0,01	0,50					

9 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
Омлет с творогом со сливочным маслом	200/30	17,94	17,85	81,83	560,73	0,18	0,15	0,23	0,04	0,12	153,77	202,98	30,87	1,19	277,38	4,46	0,04	0,04	404	2011				
Котлеты	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
Молоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	18,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008				
Итого за прием пищи:	590	18,52	18,43	121,49	739,13	14,18	0,20	0,25	0,05	0,12	177,97	224,18	42,47	4,23	610,98	6,86	0,04	0,05						
Обед																								
Суп с овощами и картофелем со сметаной	100	0,30	0,10	2,49	13,94	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02		2022				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,86	5,78	12,25	108,79	8,21	0,04	0,05	0,21	0,00	51,30	48,68	23,76	1,18	340,03	5,88	0,00	0,03	82	2022				
Котлеты рубленные из говяжьих цыплят	100	14,41	15,80	13,95	284,36	0,62	0,09	0,12	0,03	0,00	37,22	147,53	28,02	1,68	231,02	4,51	0,00	0,08	205	2011				
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	180/5	8,02	5,70	47,20	272,03	0,00	0,16	0,07	0,03	0,09	37,57	170,32	40,18	2,88	185,13	0,00	0,05	0,00	171,4	2011				
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,80	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008				
Хлеб ржаной	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008				
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	940	32,31	28,23	135,99	928,23	18,79	0,49	0,35	0,28	0,09	174,00	502,26	132,50	10,95	667,74	16,74	0,05	0,14						
Всего за день:		50,83	46,66	257,48	1656,36	32,97	0,69	0,60	0,33	0,21	351,97	726,44	174,97	15,18	1278,72	23,60	0,09	0,19						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/66	5,63	7,71	32,19	221,38	0,50	0,09	0,11	0,04	0,09	105,69	125,37	30,73	0,69	191,75	9,57	0,00	0,01	175			2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,50	0,00	0,00	0,01				2022					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430			2008					
Итого за прием пищи:	467	8,68	7,96	66,78	374,16	0,50	0,15	0,13	0,04	0,09	120,63	159,97	45,15	1,49	244,21	9,57	0,00	0,02									
Обед																											
ОУПЕЛСОВЕННИ	100	0,80	0,10	2,49	13,94	0,06	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02				2022					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОМ	250/5	1,88	5,77	8,80	95,51	12,15	0,05	0,05	0,21	0,00	50,20	44,11	20,97	0,98	313,63	4,32	0,00	0,02	66			2022					
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100/180	26,90	23,58	47,76	511,70	2,33	0,13	0,19	0,35	0,00	30,59	276,41	57,12	2,30	428,98	7,14	0,01	0,18	189			2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,50	0,00	0,00	0,01				2008					
ХЛЕБ РУКАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00				2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402			2008					
Итого за прием пищи:	935	36,60	30,23	127,78	831,15	24,44	0,38	0,35	0,57	0,00	132,64	449,15	118,52	7,48	#####	17,61	0,01	0,23									
Всего за день:		45,28	38,19	194,86	1305,31	24,94	0,53	0,48	0,61	0,09	263,27	607,12	163,67	8,97	#####	27,38	0,01	0,25									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Затраты человек ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	484,50	412,34	2 089,99	14 039,07	309,06	6,74	6,19	5,65	5,08	3 267,75	6 885,71	1 872,25	117,23	18 133,76	530,64	0,31	3,07	
Среднее значение за период	48,45	41,23	208,99	1 403,91	30,91	0,67	0,62	0,57	0,51	326,78	688,57	187,23	11,72	1 813,38	53,06	0,03	0,31	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Затраты	Обед
12-18 лет	480	948